Cursus ‘voeding als medicijn’ in bieb

ORANJESTAD — De bibliotheek organiseert een cursus over voeding in samenwerking met gewichtsmanagement counselor Saskia Budel van Fundacion Salud pa Bida. Deelnemers leren hoe zij voedsel kunnen gebruiken als medicijn, zowel preventief als om aandoeningen te behandelen. Hoe weet je wat je moet eten en hoeveel? De lessen gaan dieper in op de laatste wetenschappelijk bewezen richtlijnen en leert de deelnemer hoe hij of zij kan beslissen wat goed is. De workshop is online, maar Budel doorloopt deze samen met de deelnemers in drie weken, in hun eigen tempo. Eén keer per week is er een les in de bibliotheek om het materiaal door te nemen en ervaringen uit te wisselen. Dat is op 4, 11 en 18 mei van 10.00 tot 12.00 uur. De cursus is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in voeding en gezondheid. Kosten zijn 45 florin per persoon en registreren kan via info@bibliotecanacional.aw.